



28



90



58



20

Aus dem Inhalt

Mit großer
Übersichts-
karte auf
Seite 9

Beruf, Familie & Kinder

- 8 Das Team von **Allgäuerⁱⁿ** stellt sich vor **Teil 17**
- 102 Kunsthandwerk aus feinem Zirbenholz
- 112 Schmuckdesign – Inspiration von den Bergen
- 116 Ornamente und Papiere neu entdecken
- 130 Upcycling – aus alt wird anders
- 134 Die Kunstschmiede: Faszinierendes aus Feuer und Metall
- 144 Ein Leben für die Korbmacherkunst

Bewegung & Freizeit

- 10 Schneeschuhwanderung zum Großen Ochsenkopf
- 40 In Zaisertshofen Christbaum selber schlagen
- 152 Eiskunstläuferin Kati Winkler-Schneider im Portrait
- 190 Gesunde Bewegung und Freude am Tun

Gesundheit & Wellness

- 158 Strümpfe & Dessous – keine Frage der Optik
- 164 Schön durch den Winter: Pflege für die Haut
- 168 Naturkosmetik – Shampoo Bars
- 172 Pflegende Seifen aus der Seifenküche
- 176 Allgäuer Heilkräuter zur Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden
- 182 Emotionales Essen – der Reiz von Zucker
- 186 Spagyrik – gesund mit Heilpflanzenkraft
- 192 Burnout: Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit als Ziel

Mode, Wohnen & Dekoration

- 36 Weihnachtstannenbäume aus Servietten **DIY**
- 58 Edel und erdig – das Modelabel WHYWHY
- 74 »Sockenhirsche« selbstgemacht **DIY**
- 82 Ein Vollholzhaus zum Leben und Arbeiten **Faszination Holz erleben**
- 120 Weihnachtsbäumchen aus Wolle **DIY**



16



176

Natur, Garten & Tiere

- 16 Auch Tiere brauchen ihre Ruhe – Grenzen der Tiere respektieren
- 20 Die Christrose, eine zarte Schönheit im Winter
- 24 Lorbeer – ein nobles Gewürzkraut
- 64 Die »Wilden Kerle« – Balanceakt zwischen Wild und Natur
- 106 Wagner's Hoffleisch: Tierwohl, das man schmeckt
- 140 Zuflucht für Tiere – Lebensaufgabe »Tier«
- 160 Aloe Vera: Pflanze des ewigen Lebens

Kochen, Küche & Gäste

- 28 Lorbeergeschmack, der Rezepturen verfeinert
- 48 Weihnachtsmenü für die Festtage
- 56 Plätzchenfein – kleine, feine Nascherei
- 68 Bratapfelzeit!
- 78 Marzipan – die zarteste Versuchung in der Weihnachtszeit
- 88 Bûche de Noël – ein französisches Weihnachtsgebäck
- 96 Das GenussMacher Weihnachtsmenü für Genießer
- 110 Rezept: Feine Allgäuer Krautkrapfen
- 124 Ratz-Fatz-Fertig-Pfannen – schnelle Gerichte für jeden Tag

Kultur, Brauchtum & Termine

- 46 Weihnachtsmarkt-Termine
- 90 Paul Belthle – der jüngste Ölmüller Deutschlands
- 148 Geschichten brauchen Seele – Autorin Petra Durst-Benning
- 200 Termine: Wo ist was los?

Rubriken

- 6 Briefkasten **Verlosung!**
- 180 Schönes, Nützliches & Neues
- 196 Regio-Presse
- 202 Geld, Finanzen & Versicherungen
- 204 Schaufenster
- 208 Rätselspaß **Verlosung!**
- 210 Impressum, Ausblick

